Spangsbjerg IF

Gymnastik

Glædelig jul

Blad 3-2018 39. årgang

Indhold

Side

3	Glædelig jul
4	Stor tak og velkommen
5	Konstituering / bestyrelsen
6	Juleafslutning
8	Vejen-kursus GrandPrix
10	Opstart Springfiduserne
12	SIF og Stafet For Livet
14	Tjen penge til holdet
15	Ledere 18-19
19	Kalender og Præmiespil
20	Kursus i Stolegymnastik
21	Kursus i balance
24	Opstartsledermøde
25	Gode fortællinger DGI
27	SIF blad 40 år

Medlemsblad for
SIF GYMNASTIK

Bladudvalg:
Henning Svarrer
Tommy Jensen
Ansvarshavende: Alex Herold
Udkommer 3x årligt ✹ Oplag 900 ekspl.

Bestyrelse

Formand:
Alex Herold Mobil: 6133 7261

Næstformand:
Lene Juhl Mobil: 2829 0775

Kasserer:
Line Rosenbæk
Mobil: 5152 2770

Sekretær:
Muna Jensen Mobil: 2011 8136

Øvrige bestyrelse:
Marianne Dueholm
Mobil: 2611 0116

Dorthe A. Hansen
Mobil: 2992 6164

Lars Bo Knudsen
Mobil: 2877 4540

Anders Waldhauer
Mobil: *2366 6938*

Camilla Larsen
Mobil: 5370 6087

Martin Waldhauer
Mobil: 5121 4240

Rep. f. Idrætsforeninger i Gjesing
Gerda Wirke
Skovbakken 44
Mobil: 2973 8887

Glædelig jul...

Ja, julen nærmer sig med hastige skridt. Privat er vi også begyndt at beklæde træerne med lyskæder. Vi har dog ikke sat strøm til endnu - trods alt.

Jeg vil lægge ud med at takke for de indlæg, der er kommet til dette nummer. Det er fortællinger om, hvordan opstarten er gået, at man har været på kurser - gode som mindre gode. Fortællinger, der giver læserne et indblik i SIF Gymnastiks verden.
At SIF ikke er en statisk forening, men at ledere og hjælpetrænere hele tiden sørger for at uddanne sig til gavn for gymaster i alle aldre.

Den opmærksomme læser vil nok også have bemærket, at der står 39. årgang på forsiden. Det betyder jo med andre ord, at det er 40 år siden, at det første SIF Blad blev udgivet.
Og der er unægtelig sket meget på den front.
Jeg skal nok lade være med at trætte læseren med den grafiske udvikling gennem disse 40 år, men lade billederne tale for sig selv inde i bladet.
Aase Laursen havde tilfældigvis et ekstra eksemplar af blad 1 og 2 liggende.
Så jeg fik to eksemplarer med hjem på sidste ledermøde. Tak for det Aase.
Det er sjov læsning.

Så skal den traditionelle juleafslutning for børnene også nævnes. Julemanden kommer på besøg lørdag den 15. december på Vita skolen afdeling Bohr.
Glæd jer børnlil, der er skønne julegodteposer til dem, der bestiller på foreningens hjemmeside.
Sluttelig skal nævnes, at LIONs klubben i Esbjerg igen tilbyder holdene at tjene penge til gode og egne formål ved at sælge LIONs kuponhæfter. Se nærmere inde i bladet.

Jo - ikke at forglemme.... ***STAFET FOR LIVET 2019.***
Mette og Maria arbejder hårdt på at få et fantastisk SIF hold op at stå, så der kan samles rigtig mange penge ind til det gode formål. Så hermed en opfordring til at tilmelde sig TEAM SIF.

Tommy Jensen
Redaktør

Og så er det nu: Glædelig jul til alle og et rigtig godt nytår!

STOR Tak til...

Henrik Buurskov

Henrik valgte ikke at modtage genvalg ved generalforsamlingen den 18 september 2018.
Dette skyldes et større arbejdspres i det civile job, og så var valget jo taget.

Henrik har i sin tid i bestyrelsen været kontaktperson i vores løbeafdeling og har passet det trods større arbejdspres.
Jeg vil gerne på bestyrelsens vegne sige dig, Henrik, tak for din indsats i din tid i bestyrelsen.
Held og lykke fremover med det hele.
På bestyrelsens vegne
Alex Herold

Velkommen til...

Anders Waldhauer

På generalforsamlingen den 18 september 2018 blev Anders valgt ind i bestyrelsen som supplant.

Anders har været aktiv som gymnast i SIF fra barnsben, senere som hjælpetræner og sidenhen træner.
Anders har altid været en hjælpende hånd ved enhver lejlighed, og vil nu også lægge kræfter i bestyrelsen.

Velkommen i bestyrelsen.
Vi glæder os til et godt samarbejde fremadrettet med Anders.
På bestyrelsens vegne
Alex Herold

Konstituering af bestyrelsen

Formand
Alex Herold
61 33 72 61
Bladudvalg
Ungdomsmix

Næstformand
Lene Juhl
28 29 07 75
GrandPrix, dragter, præmiespil

Kasserer
Line Rosenbæk
51 52 27 70
Økonomi
Medlemsregistrering

Sekretær
Muna Jensen
22 11 81 36
Ropeskipping

Medlem
Marianne Dueholm
26 11 01 16
Aerobic, Showdance
booking sale, nøgler

Medlem
Martin Waldhauer
51 21 42 40
Conventus
OK kort

Medlem
Lars Bo Knudsen
28 77 45 40
Springafdelingen

Medlem
Camilla Larsen
53 70 60 87
Børn/Unge, FB,
Rytmisk afdeling

Medlem
Dorthe A. Hansen
29 92 61 64
Motion
Børneattester

Suppleant
Anders Waldhauer
23 66 69 38
Spring

SPANGSBJERG IDRÆTS FORENING

Juleafslutning

Kom til en festlig afslutning
på en god efterårssæson i
SIF Gymnastik

Billetter til
godteposer bestilles
og betales på
www.sifgymnastik.dk

Kr. 30,00
senest torsdag d. 6. dec

Lørdag, d. 15. december
kl. 14.00 - 16.00
Bohr skolen afd. Vita

Vi glæder os til at se jer
SPANGSBJERG IF
GYMNASTIK

Rådgivning er et spørgsmål om kvalitet - ikke kun pris

advokatfirmaet
THUESEN BØDKER & JÆGER

Kongensgade 58
6701 Esbjerg
Fax 79 12 54 54
Tlf 79 12 54 55
tbj@tblaw.dk
www.tblaw.dk

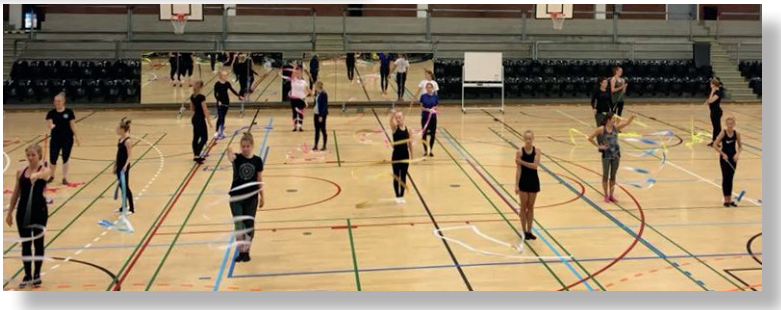
Vejen kursus - grand prix

Weekenden d. 1. og 2. september var grand-prix trænerne på inspirationskursus til den kommende sæson i Vejen Idrætscenter. Dag 1 bestod af grundtræning og krops-bevægelser med en underviser fra Norge, men oprindeligt fra Spanien, Maria.

Det var meget lærerigt, og hun var en meget dygtig gymnast, som var god til at lære fra sig og lære os om korrekte måder at bevæge kroppen på. Efter træningen med Maria, havde Vejen Idrætcenter en lækker tre retters menu klar til os.

Om aftenen var der reglementsgennemgang, hvor den nye gymnastikform "Short program" blev introduceret, samt opbygning af koreografi.
Vi hyggede os på hotellet senere på aftenen med slik og sjove historier.
Vi startede dag 2 ud med en lækker morgenmad, hvor vi derefter pakkede sammen og tog over til hallen igen.
Nu stod programmet på vimpel og teknik. Vi fik en masse inspiration til serierne, der nu skal bygges op. Vi siger tak for en hyggelig weekend!

Michelle, Frederikke, Karoline, Nadja, Siw & Iben



Den Røde Okse
Tillid og erfaring

Julefrokost
Se mere på dro.dk

De røde bokse
Kvalitetsmad ud af huset
Bestil inden kl. 12.00
Fra kr. 165,00

All inclusive fest
5 timers fest
Fra 450,00 kr. pr. pers.

Den Røde Okse · Tarphagevej 9 · 6710 Esbjerg · Tlf. 7515 1500 · www.dro.dk · kontakt@dro.dk

FOTOKOPI
FARVEKOPI
A0 FARVEPRINT
A0 LAMINERING
A0 SCANNING
A0 FARVEKOPI
STORKOPI
GRAFISK

APS • NYGÅRDSVEJ 23 • 6700 ESBJERG • TLF: 75131956 • FAX: 75131720

LUMAPRINT

scan, print, kopi
lige fra A5 til A0 i farver.
Grafisk opsætning af
sange, menuer, hæfter,
folder, plakater, visitkort osv.

www.lumaprint.dk

Gjesing fodpleje

v/lægeeksamineret fodplejer
Oddvør Danielsen

Tlf. 40 68 58 77

Ivigtutvej 70 · 6715 Esbjerg N

SADF
Sammenslutningen af Danske Fodplejere

Ring og aftal tid · Også udebehandling

Opstart Springfiduserne

Springfiduserne kører igen i år med fuld fart over feltet. Drengene giver den gas og udviser stort gå-på-mod. Det har været en fantastisk opstart, med fuld fart på gymnastik og sjove historier fra drengenes hverdage i børnehave og skole.
Det er så dejligt, at drengene er så umiddelbare og fortæller små og sjove historier fra deres hverdag. Og ja, det er der selvfølgelig også plads til i dette regi.
Vi lægger fortsat vægt på, at kammeratskab og glæde skal være tilstede på Springfiduserne – det er vigtigt for os, at drengene synes det er sjovt at gå til gymnastik.
Det er vigtigt at understrege, at vi selvfølgelig også lægger vægt på seriøsiteten omkring gymnastikken, men at den ikke står alene.

Vi oplever god opbakning fra forældre, som ofte tilbyder sig i forhold til at give en hjælpende hånd – det er dejligt – tak for det :-)

Vi er allerede godt i gang, og drengene kender nu rutinerne og rammerne for gymnastikken, og de udviser stor glæde og engagement. Drengene er gode til at passe på hinanden og er gode til at hjælpe, hvis nogle er kede af det eller på andre måder har brug for hjælp.

Springfiduserne har hver sæson en far/søn træning, hvor vi laver gymnastik med fædrene – sådan er det også i år. Datoen kommer senere. Det plejer at være en fantastisk hyggelig dag med store smil og hårde pust og støn (dog mest fra fædrenes side) :-)

Vi ser frem til endnu flere gode oplevelser i gymnastikkens verden og forbereder os allerede så småt på opvisningen i Dokken til marts.

Til slut kan der lige nævnes, at der er juletræsfest d. 15. december på Bohrskolen afdeling Vita, hvor alle er velkomne. Der er mulighed for at købe snolderposer
– se side 6.

Lars Bo Knudsen

Med Danske Netmøde kan du få samme rådgivning online som i afdelingen

Hvis du er en af vores 1.149.000 netbankkunder, kan du holde møde med vores rådgivere over nettet – hvor og når det passer dig.

På mødet kan du via skærmen se beregninger, og rådgiveren kan overskueligt guide dig gennem komplekse emner som boligøkonomi, pension og investering. Du kan desuden modtage og underskrive aftaler elektronisk via din netbank. Det sparer dig for både tid og papirarbejde.

Læs mere og book et møde nu på danskebank.dk/netmoede

Esbjerg Afdeling
Tlf. 45 12 07 70

Danske Bank

SIF GYMNASTIK og STAFET FOR LIVET

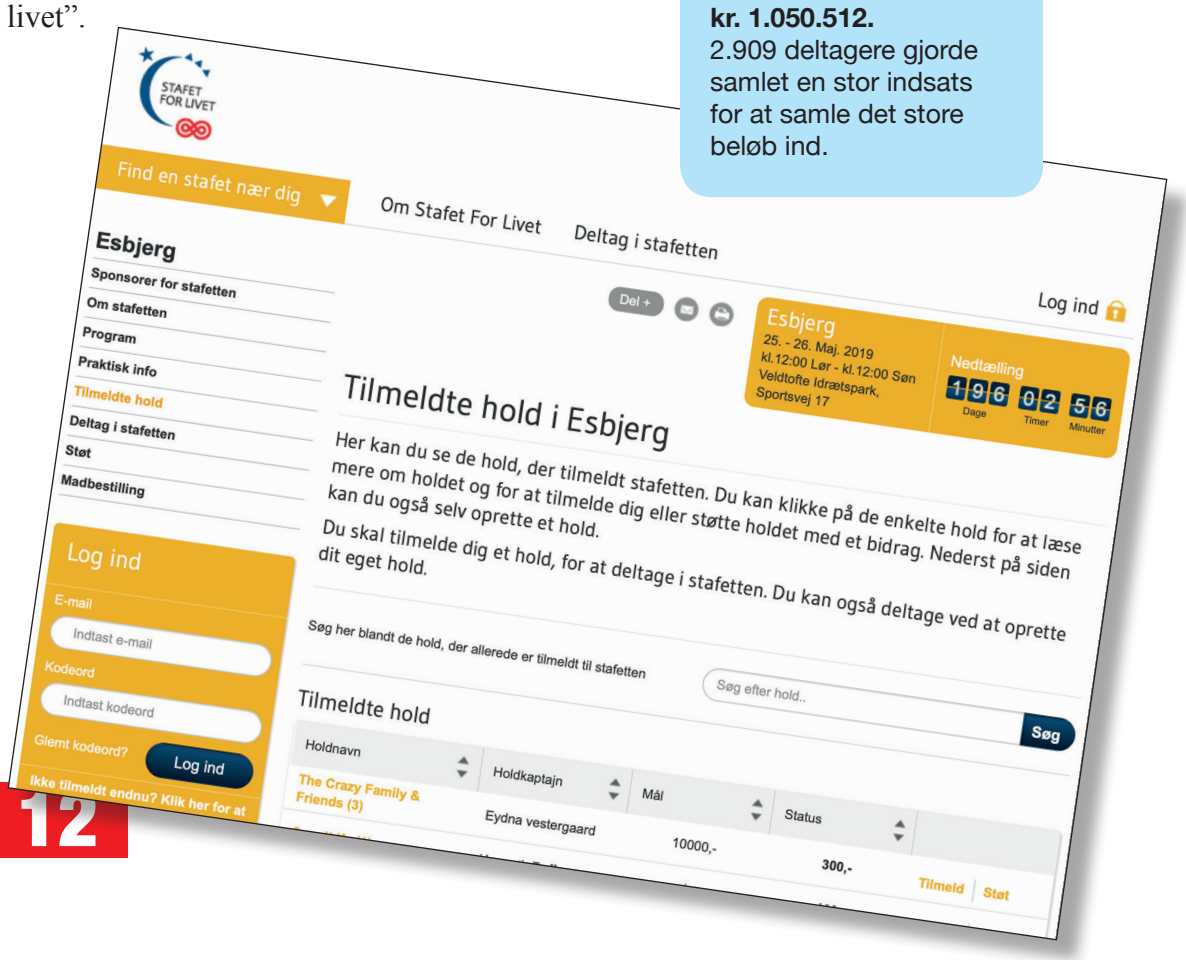
Mette G. Hansen og Maria Herold sætter alle sejl til, for at SIF Gymnastik får endnu større deltagelse til det kommende Stafet for livet i 2019.

”Det er så vigtig en sag for os”, fortæller de to energiske piger. ”Ingen af os - heller ikke medlemmer i SIF Gymnastik, kan sige sig fri for at have haft kræften tæt på livet”.

Der bliver oprettet et link direkte til Stafet For Livet, hvor de to piger opretter et SIF Hold. På hjemmesiden og på FB vil der løbende komme information om SIF’s deltagelse.

FAKTA

SFL 2018 indsamlede **kr. 1.050.512.**
2.909 deltagere gjorde samlet en stor indsats for at samle det store beløb ind.



STAFET FOR LIVET

https://www.stafetforlivet.dk/stafet/esbjerg

Som noget nyt vil Mette og Maria etablere en bedsteforældre-donation.
Kan man som bedsteforældre ikke selv deltage i seancen i maj 2019, så kan man donere børnebørnene, der deltager. Det kan man nu også, hvis man er aktiv deltager.
Det vil typisk være x-kr. pr. runde børnebørnene går den weekend.
Måske er der allerede nogen nu, som kender firmaer, som kunne være interesserede i at sponsorere holdet fra SIF Gymnastik.

Der er ikke så meget at tænke over. Meld dig til denne weekend, som desuden også er en hyggelig weekend med masser af underholdning, aktiviteter for børn og ikke mindst socialt samvær med familie og SIF venner.

Billederne fra Stafet For Livet 2016

Ekstra penge til dit hold

Igen i denne sæson bliver der mulighed for at tjene penge til dit hold.
Lions klubberne i Esbjerg tilbyder dit hold at sælge de populære kuponhæfter.
Hæfterne sælges for kr. 20,- pr. hæfte, hvoraf det halve beløb - altså kr. 10,- pr. solgt hæfte tilfalder holdet.
Er du interesseret, så smid en mail til **tj@degnsign.dk**
eller en sms på mobil **51220852**

Tommy Jensen

iBruun APS
AUT. EL-INSTALLATØR
75 15 83 00
Alle former for el-installationer udføres

Lederoversigt sæson 18-19 Tag ud og gem...

Børne- og puslinge og rytmisk gymnastik

Maria Herold
20 86 78 79
Mor/far/barn
Ropeskip. Leder

Camilla Larsen
53 70 60 87
Rytmepiger 5-7 år,
8-12 år, Leder

Sarah K. Petersen
30 35 15 10
Puslinge 3-5 år
Hjælpetræner

Rikke Nielsen

Puslinge 3-5 år
Hjælpetræner

Christine Larsen
31 47 39 46
Rytmepiger 5-7 år
Hjælpetræner

Cecilie Jensen
53 65 80 67
Rytmepiger 8-12 år
Hjælpetræner

Laura Vork
23 98 69 20
Rytmepiger 8-12 år
Hjælpetræner

Mette G. Hansen
28 89 61 28
Handicap, børn,
voksne, Leder

Aerobic og showdance

Lene O. Buhl
23 26 15 35
Handicap børn
Hjælpetræner

Trine T. Betzer
21 78 29 08
Showaerobic
Leder

Anna Andersen
43 42 34 26
Showdance 9-13 år
Leder

Nanna Werngreen
20 51 22 20
Showdance 9-13 år
Hjælpetræner

Motionsgymnastik og velvære

Birthe Møller
30 66 48 41
Damer Funktionel
Leder

Alice Cristensen
20 44 87 21
Kom i form, senior
damer, Leder

Gitte Hadrup
23 39 88 87
Damer Motion
Leder

Henriette Jeppesen
40 92 81 6
Ryggymna.
Leder

Motionsgymnastik og velvære

Charlotte Lauritzen
29 84 72 84
Voksen Motion M/K
Leder

Marianne Dueholm
26 11 01 16
Cirkeltræning
. Leder

Lars H. Hansen
40 22 77 94
Cirkeltræning
Hjælpetræner

Aase Laursen
27 93 49 97
Stolegymnastik
Leder

Ropeskipping

Ella Gudsø
50 49 30 39
Stolegymnastik
Hjælpetræner

Sanni Ø. Larsen
30 93 46 88
Ropeskipping
Leder

Michelle Hald
50 91 19 65
Ropeskipping 7-99
Leder

Mette G. Hansen
28 89 61 28
Handicap, børn,
voksne, Leder

Springgymnastik

Lars Bo Knudsen
28 77 45 40
Springfiduser 4-6 år
Leder

Dorthe A Hansen
29 92 61 64
Springfiduser dr.
4-6 år. Leder

Asta T. Betzer
27 20 36 70
Springfiduser
Hjælpetræner

Andreas K Jensen
21 20 00 80
Springfiduser 4-5
Hjælpetræner

Lea R Ørskov
29 63 59 14
Springpiger 6-7 år
Leder

Emily Nielsen
42 41 26 18
Springpiger 6-7 år
Hjælpetræner

Bjørg Simonsen
20 87 15 55
Springpiger 6-7 år
Hjælpetræner

Simone Ørnskov
29 40 61 94
Springpiger 6-7 år
Hjælpetræner

Springgymnastik

Lærke Pedersen
28 72 64 49
Springpiger 8-9 år
Hjælpetræner

Mette Waldhauer
23 66 69 41
Springpiger 8-9 år
Leder

Janni L Nielsen
26 81 47 19
Springpiger 8-9 år
Leder

Martin Waldhauer
51 21 42 40
Spring Mix 10-12,
Leder

Martin Valkær
30 73 43 55
Spring Mix 10-12,
Leder

Anders Waldhauer
23 67 64 29
Junior Mix 13+
Leder

Rikke Kodal
20 58 15 64
Junior Mix 13+
Leder

Anna N Andersen
42 42 34 26
Junior Mix 13+
Leder

Nicolai Petersen
30 51 51 34
Parkour 8-13 år
Leder

Jackie Nguyen
42 47 49 44
Parkour 8-13 år
Leder

Jacob Knudsen
42 52 06 05
Parkour 8-13 år
Hjælpetræner

Søren Herold
23 96 51 91
Ungdoms Mix 16+
Leder

Laura B Andersen

Ungdoms Mix 16+
Hjælpetræner

Mia Dueholm
42 32 67 51
UngdomsMix 16+
Hjælpetræner

Katrine J Larsen
22 45 11 54
UngdomsMix 16+
Hjælpetræner

GrandPrix

Iben L Nielsen
30 30 32 03
Grand Prix Nano
Leder

Siw Christensen
53 63 43 55
Nanoprinsesser
Leder

Isabelle

Grand Prix Nano
Leder

Karoline Lender
61 28 29 96
Grandprix Mini
Leder

Mathilde A Hansen
29 82 55 65
Grandprix Mini
Hjælpetrænere

Vibe Christensen
40 38 33 87
Grandprix Mini
Hjælpetrænere

Amalie Ankersen
27 63 39 40
Grandprix Mini
Hjælpetrænere

Emili M Sørensen
29 86 42 18
Grandprix Mini
Hjælpetrænere

Nadja Kostow
26 27 95 78
GrandPrix
Leder

Kalenderen

2018
2019

DEC 15 — **Juletræsfest**
Vitaskolen Bohr

DEC 17 — **Juleferie**
Glædelig jul til alle

JAN 5 — **Drengelejr**
Helle Hallerne

JAN 19 — **Pigelejr**
Vejen Idrætscen-

FEB 11 — **Vinterferie**
Flere skoler

MAR 1 — **Forårsopvisning DGI**
Blue Water Dokken

MAR 30 — **SIF Opvisning**
Blue Water Dokken

PRÆMIESPIL - Oktober

200 kr =	lod nr 75
150 kr =	lod nr 8
50 kr =	lod nr 76
50 kr =	lod nr 95

Kursus i Stolegymnastik m.m.

Undertegnede og hjælpetræner var på kursus i september. Både for at få nye ideer og blive bekræftet i, at det jeg udsatte gymnasterne i var i orden !
Det sidste var OK, men ideerne var der for få af.
Instruktøren viste og fortalte, hvad hun gjorde på hendes hold, og det var også fint.
Men vi fik kun lov til at prøve lidt af det af.

Vi skulle selv skrive alt ned, og jeg ved jo af erfaring, at det er svært at læse og huske, når man kommer hjem. Det havde været dejligt, hvis vi havde fået det på tryk.
Kurset var rimeligt dyrt så…

Vi fandt ud af, at de fleste af kursisterne underviste for demente på plejehjem, og den kategori hører mine så sandelig ikke under.
I indbydelsen til kurset stod der, at det var beregnet for undervisere fra 15 til 80 år.
Vi er begge over 80 men fik lov at deltage alligevel! Og der var ingen på 15 år!!
Et stort plus var, at jeg fik hilst og talt med ”gamle” gymnastikveninder fra Gymnastradaer og Landsstævner.

Aase L.

Balancekursus i Ribe

I oktober var vi så på kursus i Balance i Ribe.
Igen for instruktører fra 15 til 8o år !
Her var instruktøren en meget dygtig og inspirerende fysioterapeut. Jeg kunne ikke bruge alt, hvad hun viste, men hun var meget opmærksom på, hvad der kunne bruges på et stolegymnastikhold, og især hvad jeg kunne undervise i.
Og her var der programmer om øvelserne til os.
Også her fik jeg snakket med ”gamle” rejsekammerater. Dejligt at få opfrisket minder fra mange gymnastikrejser.

Aase L.

Hvordan er det nu?
Højre ben og venstre arm...
Neeej, det er lige omvendt!

Måske ikke lige denne øvelse...

...men denne kan vi

Ny inspiration til en ny sæson!

Vi er 3 trænere som smuttede på kursus i Vejen i starten af sæsonen. Vi har som trænere altid brug for nye input og masser af inspiration til at træne rytme-pigerne.
Og det fik vi i hvert fald, da vi var på kurset, som hed: *Rytmisk gymnastik under lup - når basis bliver udfordrende*.
Det var 4 timer fyldt med nye måder at gå til kroppens måde at bevæge sig på. Der var stor fokus på, at vi selv skulle være en del af bevægelseoplevelsen, så vi selv havde følt det på egen krop, inden vi skulle give det videre til vores gymnaster.

STEFF-BYG
STEFFENSENS BYGNINGSARTIKLER A/S
• Bygningsartikler
• Trælast
• Alt i tegl
• Fliser
• Klinker
75 45 98 00
Lager åbent:
Man-fre: 7.00 - 16.00
Lørdag: 8.00 - 12.00
Udstilling åbent:
Mandag: 7.00 - 20.00
Tirs - fre: 7.00 - 17.30
Lørdag: 8.00 - 12.00
Østre Gjesingvej 18-22 • 6715 Esbjerg N

Fri BikeShop
Gl. Vardevej 175
6715 Esbjerg N
Tlf. 75 13 30 30
www.fribikeshop.dk

Vi kom igennem mange af kroppens muligheder, og der var noget for alle aldersgrupper. Der var stor fokus på at det er gennem kroppen effekten af bevægelserne opleves og mærkes.
For os som trænere, er det altid fedt at komme på kursus og få nogle forskellige nye værktøjer, som vi kan tage med tilbage til vores gymnaster.

Camilla, Cecilie og Laura
Trænere rytmepiger 8-12 år

Opstartsledermøde:

I SIF Gymnastik har vi traditionen tro et opstartsledermøde hver gang, vi starter en ny sæson op. Dette første ledermøde var en søndag i august, hvor alle ledere, hjælpetrænere og bestyrelsen var inviteret til en hyggelig dag på Gjesing Fritidscenter.

Denne dag bød først på samling og velkomst, hvorefter alle blev delt op i hold, som skulle ud på forskellige poster, hvor der skulle samarbejdes om en løsning på opgaverne.
Der var glæde og smil, og masser grin på alle holdene.
Her kan billederne vist tale for at vi havde en god dag.
Herefter holdt vi traditionen tro vores ledermøde, hvor der blev snakket om den kommende sæson, som vi glædede os til at skyde igang.
Sidst men ikke mindst blev der i budt til mad hos Restaurant Fodkoldt efter mødet.
Her blev der spist en god omgang pølser og brød.
Alt i alt en god dag med masser af hygge og klargøring til sæsonstart.

Camilla Larsen

Gode fortællinger fra foreningerne

Sådan hedder temaet i DGI Gymnnastiks udgivelse ”FUTURE GYM” fra oktober 2018.

SIF Gymnastik har også et indlæg i dette nummer.

Alex er ”på” og fortæller, at SIF Gymnastik ikke kun tilbyder hold inden for de klassiske gymnastik-discipliner, men også hold for handicappede, parkour-hold og løb.

Nye og anderledes hold giver opbakning og medlemmer

25

I Spangsbjerg Idrætsforening tilbyder de ikke kun hold inden for de klassiske gymnastikdiscipliner – træning for handikappede, parkour og løb har også fået plads i tilbuddet fra foreningen, og det giver flere medlemmer.

Det er lidt hårdt arbejde forbundet med etableringen af et nyt hold, men i Spangsberg Idrætsforening oplever de, at det også giver pote i form af engagerede trænere og flere medlemmer. Flere gang er vanetænkningen blevet udfordret – blandt andet i forbindelse med etableringen af hold, som henvender sig til handikappede og udviklingshæmmede.

– Der var tidligere kun tilbud til mennesker med særlige behov i enten foreninger, der udelukkende var henvendt til den målgruppe, eller ved byens fysioterapeuter. Men mennesker med de udfordringer kan have lige så stor glæde af at opleve sammenholdet og træningen i gymnastikforeningerne, så derfor etablerede vi særlige hold for dem, der ikke kan deltage i den almindelige træning. Det har krævet en lidt anden indsats, end den vi ellers kender, da vi skulle tale med bosteder og kommunen, men det har været en succes, og vi har i dag et børne- og et voksenhold, som kører på femtende sæson, siger Alex Herold, der er bestyrelsesformand i foreningen.

Det er en succes, når et hold fortsætter i flere sæsoner

Fordi der er en del opgaver forbundet med at etablere et nyt hold, så anser Alex Herold det først som en succes, når et hold har så mange tilmeldinger, at det kan fortsætte flere sæsoner.

– Det er vigtigt at have engagerede og uddannede trænere, så de kan gennemføre træningen i en god kvalitet og brænder for det hold, de er med til at etablere. Derfor er det også vigtigt at lytte til dem, der er interesserede i at oprette et hold, som ikke allerede findes i planen. Vi har blandt andet oprettet et løbehold og et parkourhold, fordi der var interesse fra både medlemmernes og ledernes side. Når der er gode ideer, skal vi i bestyrelsen turde at prøve dem af.

Det tager et par måneder at blive klar

Når bestyrelsen bliver mødt med en idé til et nyt hold, bliver det diskuteret og vurderet på det årlige planlægningsmøde i april. Ønsker bestyrelsen herefter, at holdet skal oprettes, begynder de med at undersøge, om der er nogen, som er interesserede i at være trænere, om de kan finde egnede faciliteter, og om det er nødvendigt at anskaffe noget særligt udstyr. Når de praktiske opgaver er løst bliver det markedsført på foreningens egne medier, der bliver delt flyers ud ved det lokale butikscenter og hængt informationsmateriale op i hallerne og på skoler.

– Udover at de nye hold kan være med til at tiltrække nye medlemmer, får vi også vist vores medlemmer, at vi gerne vil lytte og udvikle os. Det, mener jeg, er vigtigt, for at vi kan få nye ledere engageret i foreningens arbejde.

Spangsbjerg Idrætsforening
Medlemmer: knap 900
Antal frivillige: ca. 80
Foreningens alder: 54 år
Bestyrelsens “alder”:
Der er meget stor variation – nogle har siddet i 25 år, mens andre kun har været med i et par år.
Web: sif-gymnastik.dk

Selv om det er hårdt benarbejde at få sådanne hold op at stå, så giver det pote i forhold til engagerede trænere og nye medlemmer. Og hvis et hold fortsætter i flere sæsoner, så må det betragtes som en succes, fortæller Alex i artiklen.

Det er uhyre vigtigt at have engagerede og uddannede trænere. Derfor er det også vigtigt at lytte til trænernes ønsker om f.eks. at etablere et nyt hold eller ændre på eksisterende forhold. Det er med til at give dedikerede og engagerede trænere, når de føler sig hørt.
De vil derfor brænde for sagen og i sidste ende betyde nye medlemmer.
Det betyder virkelig meget for foreningen at udvikle sig, da der findes mange andre tilbud omkring os.

SPORTDIRECT

KLUB, SKOLE OG ERHVERVSSALG

- Sports- og profilbeklædning
- Efterskole kollektioner
- Klubaftaler
- Branding- logotryk og broderi
- Kunde- og personalegaver

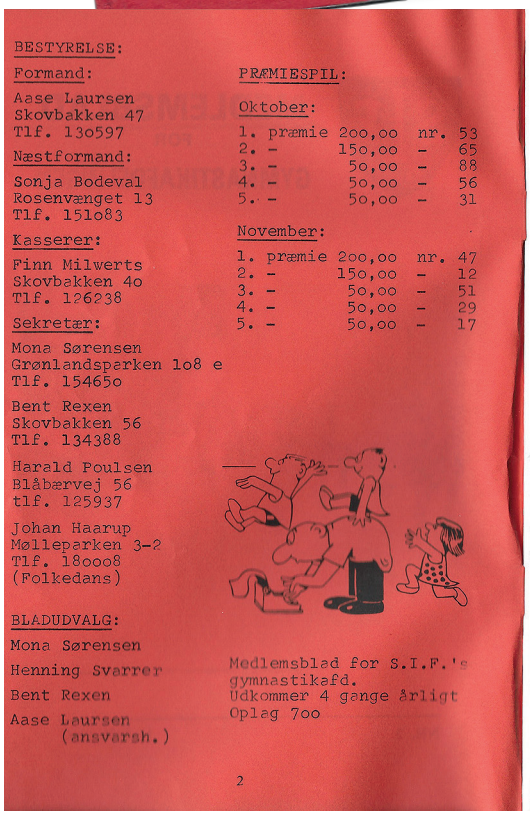
SHOWROOM

TØMRERVEJ 22
6710 ESBJERG
75138181
www.sportpromotion.dk

SIF Bladet udgivet i (snart) 40 år

Som nævnt i lederen, ja så fylder SIF Bladet 40 år næste år.
På forsiden af dette nummer står årg. 39 blad 3.
Altså det sidste blad i år.

Disse billeder blot for at se udviklingen.
Fantastisk ikke?
Bemærk Præmiespillet
- præmiestørrelsen har ikke ændret sig siden...



BESTYRELSE:

Formand:

Aase Laursen
Skovbakken 47
Tlf. 130597

Næstformand:

Sonja Bodeval
Rosenvænget 13
Tlf. 151083

Kasserer:

Finn Milwerts
Skovbakken 4o
Tlf. 126238

Sekretær:

Mona Sørensen
Grønlandsparken 1o8 e
Tlf. 154651o

Bent Rexen
Skovbakken 56
Tlf. 134388

Harald Poulsen
Blåbærvej 56
tlf. 125937

Johan Haarup
Møllepærken 3-2
Tlf. 18ooo8
(Folkedans)

BLADUDVALG:

Mona Sørensen
Henning Svarrer
Bent Rexen
Aase Laursen
(ansvarsh.)

PRÆMIESPIL:

Oktober:

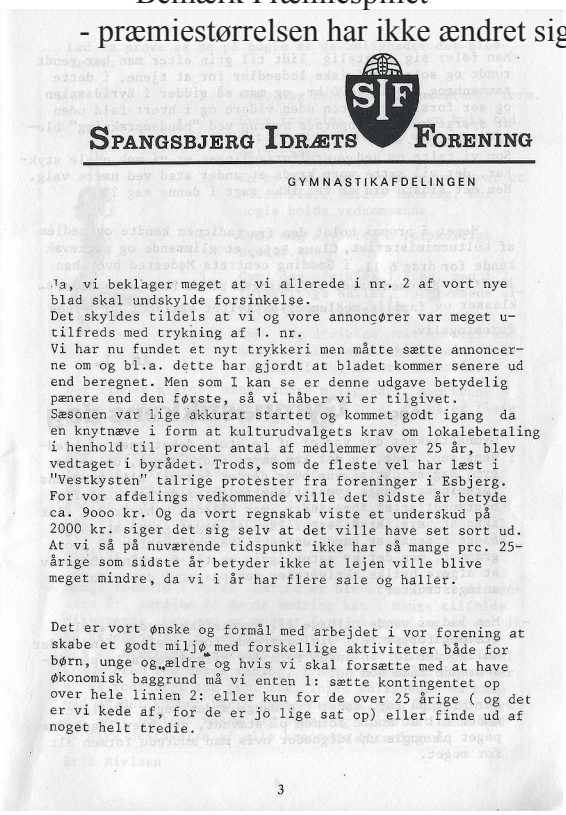
1. præmie	2oo,oo	nr.	53
2. -	15o,oo	-	65
3. -	5o,oo	-	88
4. -	5o,oo	-	56
5. -	5o,oo	-	31

November:

1. præmie	2oo,oo	nr.	47
2. -	15o,oo	-	12
3. -	5o,oo	-	51
4. -	5o,oo	-	29
5. -	5o,oo	-	17

Medlemsblad for S.I.F.'s gymnastikafd.
Udkommer 4 gange årligt
Oplag 7oo

2



SPANGSBJERG IDRÆTS FORENING

GYMNASTIKAFDELINGEN

Ja, vi beklager meget at vi allerede i nr. 2 af vort nye blad skal undskylde forsinkelse.
Det skyldes tildels at vi og vore annoncører var meget utilfreds med trykning af 1. nr.
Vi har nu fundet et nyt trykkeri men måtte sætte annoncerne om og bl.a. dette har gjordt at bladet kommer senere ud end beregnet. Men som I kan se er denne udgave betydelig pænere end den første, så vi håber vi er tilgivet.
Sæsonen var lige akkurat startet og kommet godt igang da en knytnæve i form at kulturudvalgets krav om lokalebetaling i henhold til procent antal af medlemmer over 25 år, blev vedtaget i byrådet. Trods, som de fleste vel har læst i "Vestkysten" talrige protester fra foreninger i Esbjerg.
For vor afdelings vedkommende ville det sidste år betyde ca. 9ooo kr. Og da vort regnskab viste et underskud på 2000 kr. siger det sig selv at det ville have set sort ud.
At vi så på nuværende tidspunkt ikke har så mange prc. 25-årige som sidste år betyder ikke at lejen ville blive meget mindre, da vi i år har flere sale og haller.

Det er vort ønske og formål med arbejdet i vor forening at skabe et godt miljø med forskellige aktiviteter både for børn, unge og ældre og hvis vi skal forsætte med at have økonomisk baggrund må vi enten 1: sætte kontingentet op over hele linien 2: eller kun for de over 25 årige (og det er vi kede af, for de er jo lige sat op) eller finde ud af noget helt tredie.

3

Hvis livet gør ondt

Samtaleterapi - Stresscoaching
til private og erhverv

Individuel, par, familie
Sorg - Krise - Selvudvikling
Trivsel - Supervision
Konflikt- og stresshåndtering

MPF
Medlem af
Dansk
Psykoterapeut
forening

Lise Thygesen - tlf. 2071 1116
Certificeret psykoterapeut stresscoach
Grønnegårdsvej 24 - 6705 Esbjerg Ø

Mail@lisepsykoterapeut.dk www.lisepsykoterapeut.dk

Billeder fra opstartsledermødet i august

Stedet, hvor man kommer igen!

Gjesing BISTRO

Gjesing Centret 6715 Esbjerg N
Tlf. 75 15 65 14 - www.gjesingbistro.dk

ugeavisen ESBJERG

- hele byens aktive medspiller!

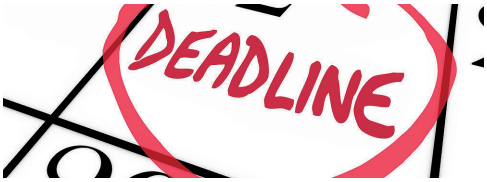
Kongensgade • 110-114 • 6700 Esbjerg • Tlf. 76 11 42 00 • www.ugeavisen-esbjerg.dk

degnsign

Grafisk konsulent

Rådgivning
Markedsføring
Tekstarbejde
Lay-out

Jyllandsgade 120A
6700 Esbjerg
51 22 08 52
e-mail:tj@degnsign.dk



DEADLine

for næste nummer
Nr. 1- 2019

Forventes at udkomme i uge 9

Aflevering af stof senest
10. februar 2019

Indlæg mailes til
tj@degnsign.dk

Tandlægerne
i Gjesing

GL. VARDEVEJ 191
6715 ESBJERG N

TLF. 75 13 75 13
FAX 75 13 75 09

WWW.GJESINGTAND.DK
TAND@ESENET.DK

BOG
HANDLEREN

-en god bog

den bedste underholdning

Køb dem hos din lokale boghandler.

Vi satser på god service

VARMINGS BOGHANDEL ApS

Jørgen Pedersensvej 12-14 • 6700 Esbjerg

75 12 75 08 • e-mail: housevarming@bogpost.dk

www.BOGhandleren.dk